

## **Tagesberichte zum Schneelehrgang in Oberhof vom 21.10.2013 bis 24.10.2013**

**21.10.2013** Am Montagmorgen um 08.00 Uhr fuhren wir von Rückershausen nach Winterberg und von dort zusammen mit den restlichen Teilnehmern nach Oberhof. Dort kamen wir um halb eins an und dann aßen wir zu Mittag. Um 16.30 Uhr ging es zur Schneehalle. Erstes Training auf Schnee für die Saison 2013/2014! Ein super Gefühl, bei Außentemperaturen von +15°C in einer Halle auf Schnee bei nur -4°C zu trainieren. Umgeben von Kadern verschiedener Nationen aus Italien, Norwegen und Österreich machten wir unsere ersten Trainingseinheiten mit Uli und Bettina. Um 19.00 Uhr kamen wir wieder im Hotel an. Wir hatten nur eine halbe Stunde Zeit um zu duschen, denn um 19.30 Uhr gab es Abendessen.

*(geschrieben v. Torben Wunderlich und Max Bernshausen)*

**22.10.2013** Am Dienstagmorgen um 07.45 Uhr begann der Frühsport. Dort wurde die Koordination trainiert. Danach gab es Frühstück. Nach dem Frühstück hatten wir 30 Minuten Zeit, um uns auszuruhen oder umzuziehen. Nun fuhren wir zur oberen Rollerbahn am Grenzadler. Es folgte ein Skirollertraining in der klassischen Technik bis ca. 11.15 Uhr. Danach hatten wir Mittagessen. Es gab Reis mit Gemüse oder Fleisch mit Nudeln. Anschließend war Mittagsruhe angesagt. Mit dem Training ging es in der Skisport-Halle weiter - Skating war angesagt. Dort war es einfach toll. Als wir später wieder im Hotel waren, mussten wir uns duschen und danach zum Abendessen gehen. Nachdem wir fertig gegessen hatten, besprach Stefan noch mit uns, was am nächsten Tag anstehen sollte. Außerdem wurden Strafpunkte festgelegt, die wir bekamen, wenn wir etwas vergessen hatten. Nach der Besprechung durften wir auf unsere Zimmer gehen. Um 22.00 Uhr war Nachtruhe und alle schliefen.

*(geschrieben v. Emily Schneider und Isabel Neugebauer)*

**23.10.2013** Nach dem Frühsport stärkte sich am Mittwochmorgen jeder mit einem guten Frühstück. Dann ging es auf zum Joggen mit Schwerpunkt Skigang und Schrittsprünge. Anschließend gingen wir frisch geduscht und umgezogen zum Mittagessen. Nach einer langen Mittagspause hieß es dann Klassik-Ski nachwachsen und los zur Skihalle. Dort übten wir den richtigen Abdruck. Das war der letzte Tag in der Skisport-Halle für uns Jüngere und jeder genoss es nochmal, auf Schnee zu laufen.

**23.10.2013** Am Donnerstagmorgen stand dann kein Frühsport am Plan, da wir unsere Klassik-Ski aus den Bullis holen sollten. Diese wachsten wir nach einem leckeren Frühstück ab. Nun rollten die Autos los in Richtung Arena. Dort fuhren wir nicht nur Roller, sondern sahen auch [Arnd Peifer](#) beim Skaten,

mit dem wir nachher noch Bilder schießen konnten. Zurück im Hotel packten wir schon mal unsere Ski- und Reisetaschen in die Bullis und aßen anschließend nochmal gemeinsam zu Mittag. Satt und zufrieden fuhren wir schließlich nach einem tollen Lehrgang wieder zurück in die Heimat.

*(geschrieben von Isabell Schmidt)*